



«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Директор ТОВ

«Академія інноваційного
розвитку освіти»

«04» листопада 2025 р.

Громська О. І.

Програма підвищення кваліфікації педагогічних та науково-педагогічних працівників закладів освіти

Проект «ReStart свідомості»: втримати себе у власних мріях, натхненні, прагненнях

Розробниця освітньої програми підвищення кваліфікації педагогічних кадрів:

Ліснівська Тетяна Вільгельмівна, вчитель вищої категорії - методист, вчитель початкових класів гімназії № 148 імені Івана Багряного міста Києва. Учасник проекту “Educational Tourism” Univerzita v Českých Budejovicích. Учасник наукової конференції w Panstwowej Wyzszej Szkole Zawodowej im. Witelona w Legnicy i wyglosila referat:”Формування потенціалу вчителя в умовах сучасних змін”. Тренер ІХ Міжнародного фестивалю освітніх технологій “ПЕРСПЕКТИВА” “Освіта ХХІ сторіччя: зміни в контексті розвитку інформаційного суспільства”. Учасник Міжнародної науково-методичної конференції “Проблеми математичної освіти. Сучасні освітні тенденції: медіаграмотність та критичне мислення ”. Учасник Всеукраїнського конкурсу Скрайбпрезентацій. Учасник Всеукраїнського конкурсу Панаборд Майстри. Учасник Проєкту “Майкрософт в Україні”. Вчитель-тренер проєкту “Дослідницько-проєктна діяльність у STEM середовищі”. Вчитель-експерт з оцінки рівня якості олімпіадних завдань ТОВ “Освітній проєкт “На урок” свідоцтво № А1822-155240. Вчитель-експерт до оцінювання професійних компетентностей вчителів початкових класів під час сертифікації Державної служби якості освіти України. Сертифікації 2021-2022–2023 – 2024 - 2025 р. Обліковий запис №-0676-С, ПКП № 0840.

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Актуальність: кожна людина має право на внутрішній спокій, не можна лишатись наодинці з власним болем, стресори, що сьогодні оточують кожного дають фізичний і психологічний вплив на ментальне здоров'я, прийняття рішень, загальний емоційний стан. Платформа ImpactForse пропонує проєкт “ReStart свідомості” створена для підтримки і персоналізованої допомоги психоемоційного добробуту.

Мета програми: допомогти будувати системну підтримку, дбати про ментальне здоров'я, створити аптечку для душі. Це не просто набір технік, це внутрішній

ресурс стійкості, який допоможе залишатись собою. Опори завжди заховані в нашому серці. В кожному є все, щоб вистояти. Показати стабілізаційні та когнітивні вправи і поведінкові практики від практичних психологів проєкту. Говорити про емоції та тривогу як регуляцію і здатність впливати на власний стан, співприсутність з емоцією і не розчинятись у ній. Проєктувати майбутнє, де ти вже сильніший і підтримати себе. Вчитися відстоювати власні кордони з програмою “WinDo”.

Освітні завдання програми: підтримка проти панічних атак, депресивних станів, зневіри. Знайти свій дім - у собі. Користуватись своїм внутрішнім ресурсом стійкості. Домогтись стабілізації у дистресі. Ознайомлення з технікою феміністичного самозахисту.

Навчальні заняття за програмою проходять у формі тренінгів/вебінарів.

Навчально-методичне забезпечення програми представлено авторськими відеоматеріалами та навчальною літературою. Програма створена за матеріалами проєкту ImpactForce, за підтримкою центру АЮВЕРДА, авторських думок, досліджень, відчуттів від проєкту.

Програма складається з одного вебінару, який розраховано на 3 академічні години. Навчання педагогів відбувається за планом у вебінарній кімнаті на платформі Zoom.

Цільова група: методисти, науковці, психологи, тьютори, працівники освітньої галузі, управлінці, менеджери, психологи, всі хто будує життя в Україні сьогодні. Освітня програма передбачає розширення та поглиблення навичок психологічної стійкості, запобігання конфліктам, реагуванні на кризи та надзвичайні ситуації.

Програмні результати навчання:

Знання:

- Учасники ознайомляться з Техніками ментальних практик, техніками ментального відновлення. Дізнаються - Чи потрібно придушувати емоції?
- Відкриють для себе феміністичний самозахист “WenDo”.

Уміння/навички:

- Отримують вправи стабілізації у дистресі.
- Практичні навички регуляції емоцій та подолання тривоги.
- Відкриють для себе самоцінність та прийняття рішень у невизначеності.
- Поглянуть на себе в майбутньому.